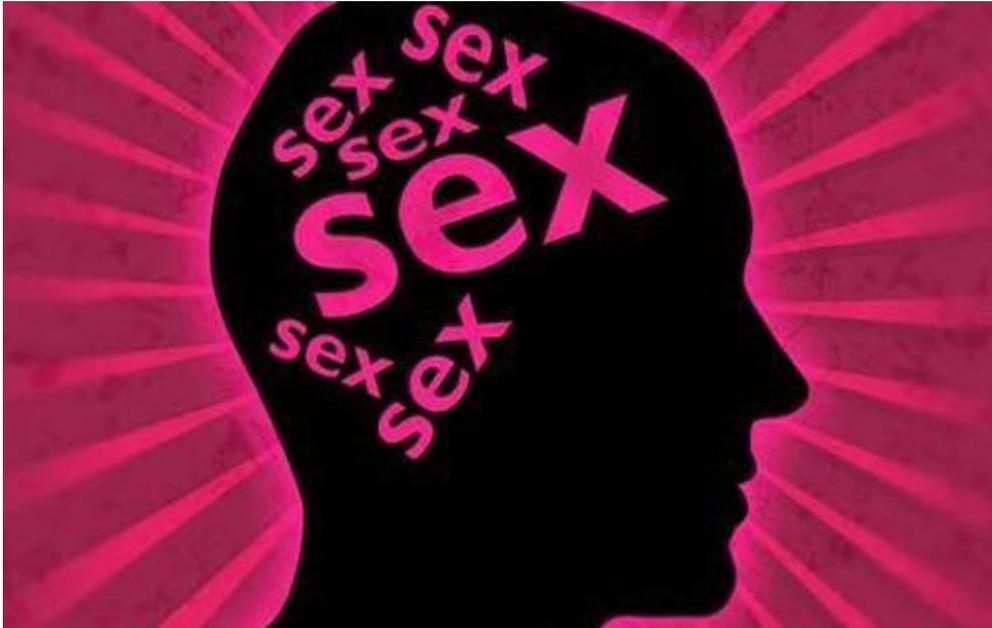


Terlalu Banyak Energi Seks, Apa yang Harus Dilakukan?

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 27, 2018 | [Discourses](#), [Questions and Answers](#) | [0](#) |



Pertanyaan:

Aku memiliki terlalu banyak energi seksual yang membakar dalam tubuhku. Ketika aku menari, kadang-kadang aku merasa aku akan membunuh seluruh dunia dan di tahap tertentu begitu banyak kemarahan dan kekerasan mendidih dalam tubuhku sehingga aku tidak dapat menyalurkan energinya ke dalam teknik-teknik meditasi dan itu membuatku gila. Aku tidak merasa ingin melakukan hubungan seks tapi energi yang buas ini masih membakar seperti api gunung berapi. Aku tidak dapat menahannya dan itu membuatku kadang kala ingin bunuh diri. Tolong jelaskan bagaimana cara memberikan penyaluran yang kreatif untuk energi ini.

Jawaban OSHO:

Masalahnya diciptakan oleh pikiran, bukan oleh energi. Dengarkanlah energinya. Ia menunjukkan kepadamu arah yang benar. Itu bukan energi seksual yang menciptakan masalahnya – ia tidak pernah menciptakan masalah pada hewan, pada pepohonan, pada burung-burung. Energi menciptakan masalah karena pikiranmu memiliki sikap yang salah tentang hal itu.

Pertanyaan ini berasal dari seorang wanita India. Di India, keseluruhan pengasuhan (anak menjadi dewasa) adalah melawan seks. Kemudian engkau menciptakan masalahnya. Dan kemudian, kapan pun ada energi engkau akan merasa seksual karena ada sesuatu yang tidak lengkap di dalam dirimu. Sesuatu yang tidak terpenuhi akan selalu menunggu dan akan menuntut energi, mengeksploitasi energi.

Dalam metode meditasi dinamis banyak energi yang diciptakan. Banyak sumber-sumber tersembunyi dibuka dan sumber-sumber baru tersedia. Jika seks tetap menjadi keinginan yang tak terpenuhi maka energi ini akan mulai bergerak menuju seks. Engkau akan menjadi lebih dan semakin seksual jika engkau bermeditasi.

Izinkanlah aku memberi tahu engkau satu hal yang terjadi di India. Biarawan Jaina berhenti bermeditasi sepenuhnya karena energi seksual. Mereka melupakan semua tentang meditasi karena mereka menindas seks begitu dalamnya sehingga setiap kali mereka bermeditasi, energi akan muncul. Meditasi memberimu energi yang luar biasa. Ini adalah sumber energi abadi, engkau tidak bisa menghabiskannya. Jadi kapan pun energi muncul, mereka akan mulai merasa seksual. Mereka menjadi takut akan meditasi. Mereka menjatuhkannya. Hal paling penting yang diberikan Mahavira kepada

mereka mereka jatuhkan, dan yang tidak penting – berpuasa dan menjaga/memelihara ritual – mereka diteruskan. Mereka cocok dengan sikap anti-seksual.

Aku tidak anti-seksual karena aku bukan anti-kehidupan. Jadi masalahnya bukan di mana engkau pikir itu ada: masalahnya ada di kepalamu, bukan di kelenjar seksualmu. Engkau harus mengubah sikapmu, jika tidak apa pun yang engkau lakukan akan diwarnai oleh seksualitasmu.

Engkau bermeditasi dan itu akan menjadi seksual; engkau melihat seseorang dan matamu akan menjadi seksual; engkau menyentuh seseorang dan tanganmu akan menjadi seksual; engkau makan sesuatu dan makan akan menjadi seksual.

Jadi orang yang menyangkal seks mulai makan lebih banyak. Engkau bisa menyaksikannya dalam kehidupan. Dengan bebas mengalir, orang yang mengalir secara seksual tidak akan gemuk, mereka tidak akan makan terlalu banyak. Cinta itu begitu memuaskan, cinta itu begitu memenuhi, mereka tidak akan terus menjejali tubuh mereka dengan makanan. Bila mereka tidak bisa mencintai, atau saat mereka tidak bisa membiarkan diri mereka beralih ke cinta, mereka mulai makan terlalu banyak. Itu menjadi aktivitas pengganti

Tubuh memiliki ekonomi tertentu: di mana pun energi dibutuhkan terlebih dahulu, energi bergerak ke sana terlebih dahulu. Ada hierarki kebutuhan. Seseorang yang telah menolak seks akan memiliki hierarki – seks akan menjadi yang pertama dalam daftar itu. Dan kapan pun energi tersedia, ia akan mulai beralih ke hasrat yang paling tidak terpenuhi

Jika engkau makan terlalu banyak, engkau mulai mendapatkan kenikmatan seksual tertentu dengan makan, dengan mengisi perutmu terlalu banyak. Terlalu banyak makanan membawa kelesuan. Dan terlalu banyak makanan selalu merupakan pengganti cinta karena pertama kali seorang anak berhubungan dengan sesuatu adalah payudara ibu. Payudara itu adalah pengalaman pertama di dunia dan payudara memberikan dua hal pada anak: cinta dan makanan.

Jadi cinta dan makanan menjadi sangat berkaitan satu sama lain. Kapan pun cinta hilang, pikiran kekanak-kanakanmu akan berpikir, ‘Makanlah lebih banyak. Lengkapilah itu. ‘ Pernahkah engkau memperhatikan?

Bila engkau merasa sangat penuh cinta, keinginanmu untuk makan lenyap, engkau tidak merasakan banyak nafsu makan. Tapi kapan pun cinta hilang, engkau mulai makan terlalu banyak, engkau tidak tahu harus berbuat apa sekarang. Cinta mengisi ruang tertentu di dalam dirimu, sekarang ruang itu kosong dan engkau tidak tahu cara lain untuk mengisinya daripada makanan. Engkau menciptakan masalah dengan menyangkal alam, dengan menolak alam.

Jadi aku ingin mengatakan kepada penanya bahwa ini bukanlah pertanyaan tentang meditasi. Ibu, engkau butuh cinta. Engkau membutuhkan kekasih. Dan engkau perlu keberanian untuk bergerak ke dalamnya.

Itu sulit untuk beralih ke cinta – ada ketakutan yang sangat tersembunyi di dalamnya. Cinta menciptakan paling banyak rasa takut dibandingkan apa pun juga karena saat engkau mulai mendekati yang lain, engkau harus keluar dari dirimu sendiri. Dan siapa yang tahu? Yang lain mungkin menerimamu atau mungkin menolakmu. Rasa takut muncul. Engkau mulai merasa ragu – apakah akan mengambil langkah itu atau tidak, apakah akan mendekati yang lain atau tidak. Oleh karena itu seluruh dunia, orang-orang pengecut di masa lalu telah memutuskan untuk menikah, bukannya cinta, karena jika orang dibiarkan terbuka untuk mencintai, sangat sedikit orang yang akan bisa mencintai. Sebagian besar akan mati tanpa cinta; mereka akan hidup dan menyeret hidup mereka tanpa cinta.

Karena cinta itu berbahaya Di saat engkau mulai bergerak menuju orang lain, engkau akan hampir bertabrakan dengan dunia lain. Siapa yang tahu jika pendekatanmu akan diterima atau ditolak? Bagaimana engkau bisa yakin orang lain akan mengatakan ‘ya’ pada kebutuhan dan keinginanmu? Bahwa yang lain akan berbelas kasih, mencintai? Bagaimana engkau tahu? Dia mungkin menolakmu. Dia mungkin berkata tidak. Engkau mungkin berkata, ‘aku mencintaimu’ tapi apa jaminan bahwa dia

juga akan merasakan cinta untukmu? Dia mungkin tidak. Tidak ada keharusan untuk itu. Rasa takut akan penolakan itu sangat menghancurkan.

Jadi orang yang licik dan pandai memutuskan untuk tidak bergerak sama sekali. Simpanlah untuk dirimu sendiri, maka setidaknya engkau tidak ditolak. Dan engkau bisa terus meningkatkan egomu dengan gagasan bahwa tidak ada yang pernah menolakmu, meskipun ego itu benar-benar impoten dan tidak cukup untuk memenuhimu. Engkau perlu untuk dibutuhkan; engkau membutuhkan seseorang untuk menerima engkau; engkau membutuhkan seseorang untuk mencintai engkau karena hanya jika ada orang lain yang mencintai engkau, engkau akan mampu mencintai dirimu sendiri, bukan sebelum itu. Ketika seseorang menerima engkau, engkau akan bisa menerima dirimu sendiri, bukan sebelum itu. Bila ada orang lain yang merasa senang denganmu; engkau akan mulai merasa bahagia dengan dirimu sendiri, bukan sebelumnya. Orang lain itu menjadi cermin.

Setiap hubungan adalah cermin. Ia mencerminkan engkau. Bagaimana engkau bisa mengenal diri sendiri tanpa cermin? Itu tidak bisa. Mata orang lain menjadi seperti cermin, dan ketika seseorang mencintai engkau, cermin itu sangat, sangat bersimpati kepada engkau; sangat, sangat senang denganmu; gembira sekali denganmu. Di mata bahagia itu engkau tercermin dan untuk pertama kalinya terjadi penerimaan tertentu.

Jika tidak, engkau telah ditolak sejak awalnya. Ini adalah bagian dari struktur masyarakat yang buruk sehingga setiap anak merasa bahwa dia tidak diterima sebagai dirinya sendiri. Jika dia melakukan sesuatu yang baik – tentu saja, apa pun yang orang tua anggap baik – jika dia melakukan itu, dia diterima; Jika dia melakukan sesuatu yang salah – apa yang orang tua anggap salah – dia ditolak.

Anak itu cepat atau lambat mulai merasa, “Aku tidak diterima sebagai diriku sendiri, bukan seperti aku adanya, tidak seperti alamiku, tapi atas apa yang aku lakukan. Bukan keberadaanku yang dicintai tapi tindakanku.” Dan itu menciptakan penolakan diri yang mendalam, sebuah kebencian diri yang mendalam. Dia mulai membenci dirinya sendiri.

Jika engkau tidak jatuh cinta, jika engkau tidak menemukan kekasih dan teman yang bisa menerimamu, engkau akan tetap dengan penolakan itu seumur hidupmu. Cinta adalah suatu keharusan. Engkau harus bergerak melewatinya.

Engkau bisa keluar darinya suatu hari, engkau bisa melampauinya suatu hari – itu harus dilampaui – tapi bagaimana engkau bisa melampauinya jika engkau tidak pernah masuk ke dalamnya?

Jadi janganlah takut. Dan jatuhkanlah semua omong kosong dari kepala. Ya, ada ketakutan. Engkau mungkin ditolak tapi jangan takut akan ketakutan itu. Risiko itu harus diambil, hanya kemudian seseorang akan datang dan menerima engkau. Jika engkau mengetuk seratus pintu dan sembilan puluh sembilan tetap tertutup, jangan takut – satu akan terbuka. Seseorang sedang menunggu engkau. Seseorang akan terpenuhi melalui engkau dan engkau akan terpenuhi melalui seseorang. Seseorang sedang menunggu untuk menjadi cermin bagimu karena ia sedang menunggu untuk menjadikan engkau cermin bagi dirinya sendiri.

Dan tidak ada cara lain untuk mengetahui siapakah satu orang itu daripada terus mengetuk pintu, meraba-raba. Ini berisiko, tapi hidup itu berisiko.

Jadi orang yang sangat pandai melewatkan hidup, mereka tidak pernah mengambil risiko. Takut jatuh, mereka tidak pernah berjalan; takut tenggelam, mereka tidak pernah berenang; takut ditolak, mereka tidak pernah jatuh cinta; takut gagal, mereka tidak pernah berusaha untuk berhasil dalam apa pun – hidup mereka bukanlah kehidupan sama sekali. Mereka sudah mati sebelum kematian mereka. Mereka mati berkali-kali sebelum mereka benar-benar mati. Seluruh hidup mereka hanyalah kematian bertahap.

Hiduplah, dan hiduplah dengan intensif, dan jangan menganggapnya sebagai penghinaan pribadi jika seseorang tidak bisa mencintaimu – tidak ada keharusan. Engkau sudah siap, engkau tersedia. Jika yang lain tidak mau, maka itu keputusannya. Jangan membuat itu satu luka, itu bukan. Itu hanya menyatakan bahwa engkau berdua tidak cocok – itu saja – itu tidak mengatakan apa pun tentang

engkau atau tentang yang lain. Jangan katakan bahwa yang lain itu salah dan jangan berpikir itu karena engkau yang salah sehingga engkau tidak diterima. Itu hanya karena engkau tidak cocok.

Dan itu bagus bahwa orang lain tidak menipumu, bahwa dia berkata, 'Maaf, aku tidak merasakan cinta untukmu.' Setidaknya dia tulus dan murni. Karena jika dia telah mengatakan ya demi kesopanan/dengan alasan formal, maka seluruh hidupmu pasti berantakan. Jadilah jujur. Jika engkau mencintai, katakanlah, dan jika tidak, katakanlah itu juga. Jadilah jujur dan tulus.

Dan ada begitu banyak orang mempesona di dunia ini, mengapa tetap bersama dirimu sendiri? Berjalanlah beberapa langkah dengan seseorang. Rasakanlah iramanya juga. Irama itu akan memuaskan engkau dan dorongan (seksual) akan hilang. Dan ketika dorongan itu lenyap, meditasimu akan menjadi yang pertama dalam hierarki. Meditasi bisa menjadi yang pertama dalam hierarki itu hanya jika engkau tidak telah menyangkal dirimu sendiri dari segalanya yang alami.

Seseorang yang sedang berpuasa tidak bisa bermeditasi karena setiap kali dia bermeditasi, dia memikirkan makanan, kapan pun dia menutup matanya, dia membayangkan makanannya. Seorang pria yang menyangkal cinta tidak bisa bermeditasi; Kapan pun dia bermeditasi, segera seksualitas mengelilinginya.

Penuhilan semua kebutuhan alami, tidak ada yang salah di dalamnya. Apa yang salah dalam makanan, dalam berhubungan seks? Tidak ada yang salah. Penuhilah mereka. Jadilah begitu alami sehingga ketika engkau bermeditasi tidak ada hal lain yang menunggu perhatianmu. Jika engkau memenuhi kebutuhan alamimu, engkau akan melihat bahwa mimpimu akan lenyap. Di malam hari engkau tidak akan bermimpi karena tidak ada sesuatu pun yang bisa diimpikan.

Dengan berpuasa, maka engkau akan bermimpi tentang makanan; dengan memaksakan selibat pada diri sendiri, maka engkau akan bermimpi tentang seks. Jika engkau bergerak secara alami, jika engkau telah selaras dengan alam Itulah yang aku sebut DHARMA, itulah yang aku sebut hukum kehidupan tertinggi. Temukanlah dirimu hampir selalu dalam irama. Terkadang bahkan jika engkau keluar dari jalur kembalilah lagi; ingatlah dan masuklah ke jalannya lagi. Tetaplah dengan alam dan engkau akan mencapai tujuan; tetaplah dengan alam dan engkau akan menemukan Tuhan. Engkau bahkan bisa melupakan Tuhan, lalu engkau juga akan menemukannya – jika engkau tetap setia kepada alam. Karena bila kebutuhan yang lebih rendah terpenuhi, kebutuhan yang lebih tinggi muncul; Ketika kebutuhan yang lebih tinggi terpenuhi, kebutuhan utama muncul. Inilah ekonomi alamiah kehidupan.

Jika seseorang lapar, bagaimana dia bisa mengerti musik? Sungguh tidak masuk akal untuk memintanya mendengarkan musik klasik saat dia lapar. Atau menyuruhnya untuk bermeditasi atau duduk dalam zazen.

Dia tidak bisa memikirkan apa pun tentang Buddha, tidak bisa memikirkan apa pun tentang Tuhan atau Yesus. Dia tidak bisa bermeditasi, pikirannya akan gemetar dan goyah; ia akan pergi lagi dan lagi ke perutnya yang kosong. Tidak, dia tidak bisa mencintai puisi dan dia tidak bisa mencintai musik saat kebutuhan pertamanya tidak terpenuhi. Berikanlah dia pemenuhan kebutuhan primer pertama – makanan, tempat berteduh, cinta – dan kemudian tiba-tiba energi dilepaskan dari dunia yang lebih rendah dan dia akan mulai membaca puisi, mendengarkan musik; dia akan menikmati menari. Sekarang kebutuhan yang lebih tinggi muncul: ia ingin melukis atau memahat. Ini adalah kemewahan. Mereka hanya muncul saat kebutuhan yang lebih rendah terpenuhi. Dan bila kebutuhan yang lebih tinggi ini juga terpenuhi – engkau menyukai musik, mendengarkan musik; engkau telah mencintai puisi, menikmatinya; engkau telah melukis, menari – suatu hari nanti engkau akan melihat sebuah alam kebutuhan baru muncul yang disebut kebutuhan akhir: meditasi, Tuhan, doa.

Jika kebutuhan pertama tidak terpenuhi, yang kedua tidak akan muncul – dan yang ketiga tidak mungkin. Jika kebutuhan pertama terpenuhi maka ada kemungkinan kebutuhan kedua muncul dan sekilas kebutuhan ketiga juga terjadi. Ketika yang kedua terpenuhi, yang ketiga muncul secara otomatis atas kemauannya sendiri ...

Pikiranmu telah dikondisikan berabad-abad oleh orang-orang yang belum memahami kebutuhan sejatimu. Mereka tidak peduli sama sekali. Mereka sedang mencari sesuatu yang lain dan mereka berhasil melakukannya dengan baik ... mereka mencari cara untuk mendominasi orang. Dan cara

termudah adalah dengan menciptakan hati nurani dan rasa bersalah – maka itu sangat mudah untuk mendominasi orang.

Begitu rasa bersalah itu ada engkau akan didominasi oleh seseorang atau yang lainnya, oleh ini atau itu, tapi engkau akan didominasi. Seseorang yang merasa bersalah tidak pernah merasa nyaman dengan dirinya sendiri, dia tidak dapat memiliki kepercayaan diri; dia tahu bahwa dia salah jadi dia pergi dan menemukan seorang pemimpin, dia pergi dan menemukan beberapa gereja, dia pergi dan menemukan seseorang untuk membimbingnya. Dia tidak percaya diri, maka kebutuhan itu muncul. Politisi, imam, telah bekerja sangat keras untuk menciptakan hati nurani dan rasa bersalah pada semua orang. Sekarang hati nurani yang merasa bersalah itu menciptakan masalah.

Jatuhkan itu. Hidup adalah milikmu. Itu bukan milik orang lain. Tidak ada politisi, tidak ada imam yang perlu mencampurnya. Jangan biarkan orang lain mencampuri hidupmu. Ini benar-benar milikmu.

Dan tubuhmu memberimu petunjuk yang tepat; Tubuh itu sangat bijaksana. Pikiran adalah kedatangan yang sangat terlambat. Tubuh telah hidup jutaan tahun, ia tahu apa yang dibutuhkan. Pikiranlah yang mengganggu. Pikiran sangat tidak matang, tubuh sangat dewasa. Dengarkanlah tubuh.

Dan ketika aku katakan dengarkanlah tubuh, aku tidak bermaksud untuk tetap dibatasi/dipenjara oleh tubuh. Jika engkau mendengarkan tubuh, dan tubuh tidak memiliki sesuatu untuk dikatakan kepadamu – semuanya akan beres. Dan bila tubuh merasa nyaman, rileks, dan tidak ada ketegangan, dan tubuh tidak berkelahi untuk sesuatu, tidak berusaha menarik perhatianmu karena engkau tidak memenuhi suatu kebutuhan, saat tubuh tenang dan diam, engkau bisa terapung tinggi, engkau bisa terbang tinggi, engkau bisa menjadi awan putih. Tapi hanya ketika kebutuhan tubuh benar-benar diurus. Tubuh bukanlah musuhmu, ia adalah temanmu. Tubuh adalah bumimu, tubuh memiliki semua akarmu. Engkau harus menemukan jembatan antara engkau dan tubuhmu. Jika engkau tidak menemukan jembatan itu, engkau akan selalu berkonflik dengan tubuhmu – dan orang yang berkelahi dengan dirinya sendiri selalu menderita.

Hal pertama adalah untuk datang ke perjanjian damai dengan tubuhmu dan jangan pernah mengingkarinya. Begitu engkau sampai pada kesepakatan damai dengan tubuhmu, tubuh akan menjadi sangat, sangat ramah. Engkau merawat tubuhmu, tubuh akan menjagamu – itu menjadi kendaraan dengan nilai luar biasa, itu menjadi kuil yang utama. Suatu hari tubuhmu sendiri menampakkan dirinya kepadamu sebagai altar Tuhan.

OSHO ~ Dang Dang Doko Dang, Chpt 10